

Физическая культура 5 класс.

Занятие №1 08.04.2020

Физическая подготовка. Передача предметов.

(предметы могут быть самыми разнообразными: мяч, мягкая игрушка, обруч, небольшая гантеля). Предмет передаётся разнообразными способами: стоя спина к спине и поворотом тела, над головой, под ногами. Вес предмета также можно варировать от самого лёгкого до 1 кг.

Занятие №2 09.04.2020

Броски и ловля мяча.

Броски и ловля мяча над собой. (мяч подкидывается чуть выше головы и ловится прижимая к груди).

Броски и ловля мяча в парах. (двумя руками из-за головы, двумя руками снизу, одной рукой от плеча).